

07.01 大廚師 - 蒜蓉開背蝦

材料:

鮮活蝦（10 只）、蒜瓣（6 個）、紅椒（四分之一個）、小蔥（1 根）、食用油（6 勺）、鹽（5 克）

做法:

1. 蝦洗淨，減去蝦腳、蝦鬚
2. 用牙籤從蝦第二節挑出蝦線
3. 從蝦中間開背，底部不要切斷，用刀在蝦身橫著輕輕切幾刀切斷蝦筋，這樣可以讓蝦蒸好後不彎曲
4. 將蒜瓣和紅椒切蓉，調入食用鹽；
5. 鍋內放 3 勺食用油燒至七成熱盛出，然後放入切好的蒜蓉和紅椒粒，攪拌均勻；
6. 將準備好的蒜蓉和紅椒粒均勻填到蝦背開口裡面，並將蝦裝盤；
7. 蒸鍋放水，燒開，放入裝好蝦的盤子，大火蒸 6 分鐘左右即可；
8. 小蔥切成蔥花，將蔥花放入蝦上面，鍋中放油，燒至七成熱，直接澆在蔥花上即可；